

Pressemappe: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

08.03.2024 | 14:25:00 | ID: 38964 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Hobby & Freizeit](#)

## Frühstart im Garten - jetzt Ackerbohnen aussäen

**Bonn** (agrar-PR) - Sie wird auch Dicke Bohne, Pferde-, Puff- oder Saubohne genannt und ist eigentlich gar keine Bohne, sondern gehört botanisch zur Gattung der Wicklen. Die Hülsenfrucht fühlt sich im hiesigen Klima wohl und ist zunehmend wieder auf deutschen Äckern zu finden. Wie wäre es also mal mit Ackerbohnen im Garten – und danach auf dem Teller? Das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) und das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) geben Tipps zu Anbau, Ernte und Zubereitung.

Landwirtschaftliche Betriebe bauten 2023 auf rund 60.000 Hektar Ackerbohnen an. Im Vergleich zum Spitzenjahr 2022 sind dies rund 11.100 Hektar weniger, dennoch hat sich die Anbaufläche von Ackerbohnen innerhalb von zehn Jahren verdreifacht. Die deutschen Hauptanbauggebiete sind Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Schleswig-Holstein. Die meisten Ackerbohnen werden derzeit als eiweißreiches Tierfutter verwendet, doch die nährstoffreichen Samen sind auch eine Bereicherung auf jedem Teller.

### Frühe Aussaat – frühe Ernte

Wer schon jetzt mit Gartenarbeit beginnen möchte, kann mit der pflegeleichten Ackerbohne starten. Denn anders als Busch- oder Stangenbohnen sind die Samen der Ackerbohne weniger frostempfindlich. Die Samen dabei ungefähr zehn Zentimeter in die Erde bringen und einen Pflanzabstand von zehn Zentimetern wahren. Wer eine zweite Reihe säen will, sollte etwa vierzig bis fünfzig Zentimeter Reihenabstand einplanen. Rankhilfen sind nicht notwendig.

Durch die frühe Aussaat hat die Ackerbohne auch einen Vorsprung gegenüber der Schwarzen Bohnenlaus – einem Schädling für Bohnenpflanzen, der erst später im Jahr aktiv wird. Ackerbohnen gedeihen am besten auf schwereren Böden, benötigen relativ viel Wasser und gemäßigte Temperaturen. Bei günstigen Witterungsbedingungen kann die Ernte im heimischen Garten bereits Ende Mai beginnen. Die von außen samtig behaarten Hülsen sind reif, wenn sich die Samen deutlich sichtbar abzeichnen.

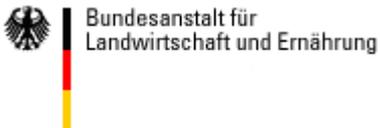
### Zubereitung: Drei- bis vierfache Menge einplanen

Die Hülse ist nicht zum Verzehr geeignet, sondern nur die nierenförmigen, milchig-weißen bis hellgrünen Samen. Im ersten Schritt müssen die Hülsen aufgebrochen und die Samen entnommen werden. Wer besonders zarte Bohnen möchte, kann auch die Haut entfernen, die die Samen umgibt. Dazu müssen sie etwa fünf Minuten blanchiert werden. Anschließend die Hülle einritzen und die Bohne herauslösen. Diese dann etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen bis sie weich sind und als Salat, Beilage oder Hauptgericht genießen. Tipp: Da der Abfallanteil von frischen Ackerbohnen sehr hoch ist, sollte ungefähr die drei- bis vierfache Menge an ganzen Ackerbohnen pro Person berechnet werden.

### Pressekontakt

Herr Tassilo v. Leoprechting

Telefon: 0228-6845-3080 Fax: 030-18106845-3040 E-Mail: [presse@ble.de](mailto:presse@ble.de)



[Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung \(BLE\)](#)

Deichmanns Aue 29 53179 Bonn Deutschland

Telefon: +49 0228 6845-3080

E-Mail: [presse@ble.de](mailto:presse@ble.de) Web: [www.ble.de](http://www.ble.de) >>> [RSS](#) >>> [Pressefach](#)